

Fruta de menos

Teste com 31 amostras de néctar identifica que 10 delas não têm a quantidade mínima de polpa ou suco de fruta exigida por lei. Além disso, a maioria das bebidas contém doses exageradas de açúcar

Beba sem moderação"; "é fruta de verdade". Com frases desse tipo, os fabricantes de bebidas à base de frutas aliam seus produtos à ideia de que são saudáveis e, ao mesmo tempo, práticos: é só abrir a caixinha e beber. A sugestão parece ter dado certo, pois a oferta desses alimentos não para de crescer: segundo dados da Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e de Bebidas Não Alcoólicas (Abir), em 2012 a produção de sucos e néctares (o nome ofi-

cial das bebidas que, informalmente, chamamos de "suco de caixinha") chegou a 987 milhões de litros e cresce 10% ao ano.

Mas você já parou para pensar o quanto verdadeiras são essas promessas? Para desvendar essa questão, o Idec testou em laboratório 31 amostras de néctares de sete marcas: Activia, Camp, Dafruta, Dell Vale, Fruthos, Maguary e Sufresh, em diferentes sabores. O objetivo era verificar se os produtos cumprem os principais requisitos de qualidade



Shutterstock/Montagem Idec



As 10 amostras reprovadas no teor de fruta. Oito delas são do sabor manga ou pêssego

e de identidade previstos na Instrução Normativa (IN) nº 12/2003 do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), analisando itens como o teor de fruta e a quantidade de açúcar, por exemplo. Veja mais detalhes da metodologia no quadro abaixo.

Todas as amostras foram aprovadas na maioria dos quesitos técnicos, como acidez total. Porém, no que diz respeito à quantidade de fruta, 10 produtos (32%) foram reprovados: eles simplesmente não

contêm o teor de polpa ou suco de fruta exigido por lei. Segundo a norma atualmente em vigor, o percentual mínimo de fruta varia de 20% a 40%, dependendo do sabor do néctar.

A Maguary teve o pior resultado: três dos cinco néctares da marca avaliados têm uma quantidade menor de fruta do que o esperado. As marcas Camp, Dafruta, Fruthos e Sufresh tiveram, cada uma, dois sabores reprovados nesse quesito. Somente as bebidas da Activia e da Dell Vale foram aprovadas em todos os sabores. Veja a lista completa das bebidas reprovadas na página 16.

Para Ana Paula Bortoletto, nutricionista do Idec, o resultado do teste é grave, tanto pelo alto índice de descumprimento da legislação, quanto pelo fato de que muitos consumidores acham que néctar é a mesma coisa que suco. Na verdade, para ser chamada de “suco”, a bebida deve ser composta praticamente só de fruta (e de água, em alguns casos) e não pode conter substâncias “estranghas”; já o néctar, além de apresentar só uma parcela de fruta, ainda contém açúcar e aditivos químicos, como corantes e antioxidantes. “Essa confusão [entre néctar e suco] é reforçada pelo uso ostensivo de imagens de frutas nas embalagens dos néctares, passando a falsa impressão de que a bebida é natural”, destaca Ana Paula.

COMO FOI FEITO O TESTE

O Idec enviou para análise em laboratório 31 amostras de néctar de sete marcas: Activia, Camp, Dafruta, Dell Vale, Fruthos, Maguary e Sufresh.

As bebidas foram avaliadas de acordo com os principais parâmetros de identidade e de qualidade geral estabelecidos pela Instrução Normativa nº 12/2003 do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), entre eles quantidade de fruta e de açúcar, acidez e outros aspectos técnicos. O teste envolveu a análise de mais de 20 parâmetros e, individualmente, cada uma das análises é certificada e segue metodologia reconhecida.

O intervalo de confiança do teor de fruta identificado é de 95% e a margem de erro é de 20%, para mais ou para menos, já levada em conta na avaliação que aprovou e reprovou as amostras.

Além disso, o Idec checkou se a rotulagem geral e as informações nutricionais obrigatórias e complementares estavam indicadas adequadamente na embalagem, de acordo com as normas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). O teste foi realizado com o apoio do Fundo Federal de Direitos Difusos (FDD).

REGRAS RESTRITAS

Chama a atenção que, dos 10 produtos reprovados, oito são de néctares sabor manga ou pêssego, justamente os que, pela legislação, devem conter um teor maior de fruta, de 40%. “Esse resultado surge como um alerta para as autoridades neste momento em que novas regras do Mapa para bebidas à base de fruta começam a ser implementadas. Entre elas, a



que estabelece o aumento do percentual de fruta para néctares sabor uva e laranja”, diz a nutricionista do Idec. Segundo a nova norma, os néctares desses sabores deverão passar a ter 40% de polpa ou suco até janeiro de 2015; e de 50% até janeiro de 2016. Hoje, o percentual mínimo exigido de laranja e de uva é de 30%.

Segundo Ana Paula, preocupa, ainda, o fato de que o Mapa não estabelece uma metodologia oficial para identificar a quantidade de fruta nas bebidas. “O percentual desse ingrediente é previsto como critério de avaliação, mas, uma vez que não foi definido um método para sua verificação pelos órgãos reguladores, o parâmetro perde o efeito de fiscalização”, critica a especialista. De acordo com Marlos Schuck Vicenzi, fiscal federal agropecuário do Mapa, as técnicas estão em desenvolvimento, mas ainda não podem ser utilizadas para fiscalizar os produtos.

Ainda de acordo com a nova norma do Mapa, a partir de 2015, algumas bebidas, como refrigerantes e chás, deverão indicar na embalagem o percentual de fruta e de outros ingredientes naturais que contenham. Para os néctares e sucos, a medida se aplicará só a partir do segundo semestre do ano que vem. “A informação do teor de fruta em alimentos e bebidas industrializados é uma luta do Idec e de outras entidades civis”, ressalta a nutricionista do Instituto.

“MISTUREBA” ARTIFICIAL

“É de groselha, parece de limão e tem gosto de tamarindo”. Quem

A maioria das marcas não informa claramente na embalagem quando o néctar é misto

assistia ao seriado Chaves, em exibição há décadas na tv brasileira, certamente se recorda desse episódio em que o personagem-título do programa vende refrescos de características duvidosas. Mas se engana quem pensa que o “mix” de sabores seja exclusivo da ficção. Muitos néctares que hoje estão nas prateleiras dos supermercados são mistos, ou seja, feitos com o suco ou polpa de várias frutas. De acordo com a legislação, essa mistura é permitida desde que, no total, haja pelo menos 30% do ingrediente natural.

É bem provável que você já tenha experimentado um néctar misto sem nem se dar conta. Isso porque, ao olhar a embalagem, não fica claro que há várias frutas, pois é dado destaque a um sabor especí-

fico. As marcas Dafruta e Maguary são as “campeãs” nessa prática: as duas só informam que o néctar é misto na lateral da caixinha, em letras bem pequenas e em cores que dificultam a leitura. Por isso, ambas foram reprovadas na análise de rotulagem geral.

Sob o ponto de vista do Código de Defesa do Consumidor, essa omissão fere o direito à informação clara sobre as características do produto. Além disso, a prática pode ser vista como propaganda enganosa. Entre as amostras adquiridas para o teste, há bebidas com “cara” de uva – ou seja, que destacam na embalagem um cacho dessa fruta e o termo “uva”, têm cor e gosto que se assemelham ao fruto da videira –, por exemplo, mas que, na verdade, têm como principal ingrediente suco de maçã. “O consumidor compra gato por lebre”, afirma a nutricionista do Idec.

Além da questão da informação, fica a dúvida de por que uma bebida cujo principal ingrediente é suco de maçã (para ficar no mesmo exemplo) é vendido como se fosse néctar

MENOS FRUTA QUE O EXIGIDO			
Marca	Sabor	Teor de fruta que deveria ter (%)	Teor de fruta identificado no teste (%)
Camp	Manga	40	25
	Pêssego	40	25
Dafruta	Manga	40	25
	Pêssego	40	30
Fruthos	Manga	40	30
	Manga	40	30
Maguary	Misto de maçã e Maracujá	30	20
	Misto de maçã e pêssego	30	20
Sufresh	Manga	40	25
	Pêssego	40	20





Personagem infantil ocupa quase toda a embalagem, enquanto a informação de que a bebida é mista passa facilmente despercebida

de uva. De acordo com a nutricionista Inês Rugani, professora da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), a explicação é que alguns sabores são mais populares, mas a fruta “original” é cara. Assim, usa-se o suco de outras frutas mais baratas para “engrossar o caldo” do néctar. Para mascarar essa salada e chegar ao sabor e cor desejados da fruta mais vendável, essas bebidas mistas costumam usar aditivos, como corantes e flavorizantes, em concentração ainda maior do que as outras. “Nesse sentido, o néctar misto pode, potencialmente, ser mais artificial que um néctar de uma fruta só”, afirma Inês.

Não bastasse isso, todos os néc-

tares mistos avaliados têm apelos ao público infantil na embalagem, com o uso de personagens que, claramente, têm a função de atrair os olhares e a atenção das crianças. Não por acaso, eles estão disponíveis em embalagens pequenas, de 250 ml, aparentemente ideal para o lanche dos pequenos. “Os pais devem prestar atenção à categoria em que a bebida é classificada e dar preferência a suco em vez de néctar ou refresco. Além disso, olhar a lista de ingredientes, que indica em ordem decrescente o que é usado na bebida, é uma dica importante para desvendar o verdadeiro conteúdo da caixinha”, aconselha Ana Paula.

Sinal vermelho para o açúcar

Ao analisar a lista de ingredientes dos néctares, tenham eles apelo infantil ou não, o consumidor vai descobrir que o açúcar é um dos itens em maior quantidade nessas bebidas. Só assim mesmo para saber, pois, atualmente, a legislação brasileira não obriga que os fabricantes declarem o teor de açúcar na tabela nutricional. “O tema tem sido discutido pela Anvisa [Agência Nacional de Vigilância Sanitária], mas ainda aguarda discussão e aprovação de todos os países que fazem parte do Mercosul para que alguma mudança aconteça. O Idec defende expressamente que essa informação se torne obrigatória”, destaca a nutricionista do Instituto.

A quantidade de açúcar presente

nos néctares foi um dos itens avaliados no teste. Como não existe um parâmetro nacional para a avaliação do teor desse ingrediente, o Idec utilizou como base o do semáforo nutricional, um esquema de rotulagem criado no Reino Unido que, por meio das cores vermelho, amarelo e verde, informa quais os teores de determinados nutrientes no alimento. No caso de açúcar, a presença de até 5 g/100 g é avaliado como verde (baixo teor); entre 5,1 e 12,4 g/100 é amarelo (médio teor) e 12,5 g/100 g é vermelho (alto teor).

O teste identificou a quantidade de “açúcares totais”, o que inclui o açúcar da própria fruta e o adicionado pelo fabricante. O resultado mostra que o sinal está fechado para os néctares. Todas as bebidas avalia-

das apresentam concentração média ou alta de açúcar, de acordo com os critérios do semáforo nutricional.

Curiosamente, as únicas marcas que tiveram todos os sabores aprovados em relação à quantidade de fruta, a Activia e a Dell Vale, figuram entre as que têm os néctares mais açucarados. O Dell Vale sabor uva, por exemplo, tem nada menos que 13,31 g desse ingrediente em cada 100 ml, e o Activia sabor uva, quase o mesmo: 13,04 g/100 ml. Ambos seriam classificados como “vermelho” nesse nutriente.

A maior parte das amostras avaliadas (67%) receberia a cor amarela em relação ao açúcar, o que, tal qual no trânsito, significa “atenção” ou, no caso específico, “consuma com moderação”. O néctar que apresen-

tou a menor concentração de açúcar foi o Fruthos de laranja, com 7,11 g/100 ml, ainda assim classificado como amarelo.

O consumo excessivo de bebidas industrializadas açucaradas é um dos fatores responsáveis pelo aumento de casos de obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes. O néctar pode ser um vilão da silhueta também por ser muito calórico. Mesmo sucos caseiros já costumam reunir quantidade significativa de calorias, já que, para preparar a bebida, são necessárias várias frutas. Segundo Inês Rugani, além disso, o suco também tem menos fibras que a fruta integral. “Com essa perda de fibras, a sensação de saciedade de quem toma o suco é a mesma de quem toma água. Aí mora o perigo, porque a pessoa pode consumir grande quantidade da bebida e, consequentemente, ingerir muitas calorias junto das refeições, e sem se dar conta”, alerta a nutricionista da UERJ. No caso do néctar é ainda pior, pois a quantidade de calorias cresce significativamente pela adição de açúcar.

Além de ganho de peso, o consumo de produtos com tanto açúcar cria um “padrão doce”, que se torna

TOP 5 DE AÇÚCAR

Veja quais são os cinco néctares com maior teor de açúcar identificados no teste

Marca/sabor	Quantidade de açúcar (g/100 ml)
Del Valle Uva	13,31
Camp Uva	13,30
Activia Uva	13,04
Dafruta Laranja	12,95
Del Valle Manga	12,95

Empresas respondem

O Idec notificou todos os fabricantes das marcas avaliadas sobre os resultados do teste e também o Mapa, a Anvisa, o Procon-SP e a Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon). Entre as empresas, duas não responderam até o fechamento desta edição, a fabricante da marca Fruthos (Cia. de bebidas Brasil Kirin) e a da marca Activia (Agropecuária Tuiuti), esta aprovada no teste. Confira um resumo das respostas das outras empresas:

- **Sufresh (Wow):** informa que realizará novas análises nas bebidas dos sabores reprovados no teor de fruta (manga e pêssego) e se estas confirmarem o problema, fará as adequações necessárias.

- **Camp (General Brands):** diz que vai apurar os problemas identificados no teste a fim de atender as exigências legais.

- **Del Valle (Leão):** agradece a participação no teste, mas destaca que, embora os resultados do teste evidenciem a total conformidade dos produtos da marca à legislação, no caso do néctar de manga, a quantidade de polpa da fruta identificada é menor do que a que é efetivamente utilizada.

O Idec reforça que, como em todo teste, há uma margem de erro e que esta foi considerada na avaliação.

- **Dafruta e Maguary (Ebba):** discorda dos resultados do teste. A empresa alega que está de acordo com as exigências do Mapa e que, como não existe um método oficial para a verificação da quantidade de fruta presente nas bebidas, a reprovação não é cabível. Com relação à rotulagem das bebidas mistas, a empresa diz seguir as normas fixadas pela Anvisa e que esta só exige que a denominação do produto esteja presente na parte frontal da caixa, mas não determina o local específico, e que o tamanho da fonte utilizado (2 mm) é maior que o exigido pela legislação (1 mm).

O Idec reconhece que não há um método oficial para apuração do teor de polpa ou suco de fruta, mas ressalta que, justamente por isso, a metodologia escolhida não pode ser desqualificada. O Instituto buscou o método mais preciso atualmente disponível e o laboratório responsável pelo teste é reconhecido nacional e internacionalmente e, inclusive é credenciado pelo Mapa e Anvisa para outras análises. Com relação à rotulagem, o Instituto reafirma que se a informação não é comunicada de maneira clara ao consumidor, o que inclui a sua legibilidade e fácil percepção, esta viola o Código de Defesa do Consumidor (CDC).

um critério que o consumidor espera de outras bebidas em termos de sabor. Ou seja, as pessoas passam a achar mais gostoso uma bebida muito doce, em vez da natural. “Esse comportamento ocorre mais entre as crianças, que já nascem com uma preferência maior pelo sabor adocicado. Futuramente, isso pode se refletir na relação delas com os alimentos, caso outros sabores não sejam estimulados”, alerta Ana Paula, do Idec.

Não bastasse isso, os aditivos

químicos adicionados a essas bebidas, como conservantes e corantes, por exemplo, podem não ser seguros para as crianças, pois os limites de segurança estabelecidos para o uso desses compostos são calculados em relação a um adulto. “Existem estudos que relacionam o consumo de corantes ao aparecimento de alergias em geral, intoxicação alimentar e hiperatividade”, lista Inês. Por isso, o melhor é preferir o bom e velho suco espremido em casa ou a fruta inteira.